

Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років

Марандян К.Н., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто результати педагогічного експерименту, спрямованого на дослідження ефективності вдосконаленої методики концентрованої швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 15-16 років. Виявлено, що застосування концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє достовірно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 15-16 років.

Ключові слова: дзюдоїсти, методика, швидкісно-силові здібності, вдосконалення, засоби.

Більшість провідних фахівців фізичну підготовку розглядають, як процес спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей спортсмена, що створюють сприятливі умови для вдосконалення підготовки (Зациорский, 2009; Матвеев, 2005; Платонов, 2015).

У боротьбі дзюдо, до рухового апарату спортсменів пред'являються високі вимоги. Це визначає необхідність розвитку фізичних якостей у спортсменів вищих розрядів і, зокрема, їх здатності до прояву великих м'язових зусиль в найкоротший час. Все це зумовлює важливість розвитку швидкісно-силових якостей, таких необхідних при виконанні технічних дій. Спеціальні дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою і технічною підготовкою в боротьбі (Акопян, 2004; Алексеев, Ананченко, & Бойченко, 2014; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011).

Провівши аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи тренерів з планування швидкісно-силової підготовки вдалося з'ясувати, що в тренуванні дзюдоїстів зберігається традиційна організація використання засобів швидкісно-силової підготовки. Вона полягає в рівномірному використанні засобів підготовки в невеликих обсягах протягом всього навчально-тренувального року (Бавыкин, & Коростелев, 2017; Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Рябинин, & Шумилин, 2007; Бойченко, & Сушко, 2011; Тропин, & Бойченко, 2017).

При проведенні педагогічного експерименту контрольна група протягом педагогічного експерименту тренувалася за традиційною методикою, експериментальна група тренувалася з використанням вдосконаленої методики швидкісно-силової підготовки.

В експериментальній групі під час проведення педагогічного експерименту було заплановано проведення концентрованої швидкісно-силової підготовки.

Після застосування концентрованої швидкісно-силової підготовки проводився відновлювальний мікроцикл, метою якого була реалізація відставленого тренувального ефекту. Засоби швидкісно-силової підготовки застосовувалися в невеликих обсягах.

Згідно з отриманими даними на початку і в кінці дослідження (рис.1; 2), приріст в показниках швидкісно-силової підготовленості більше у дзюдоїстів експериментальної групи.

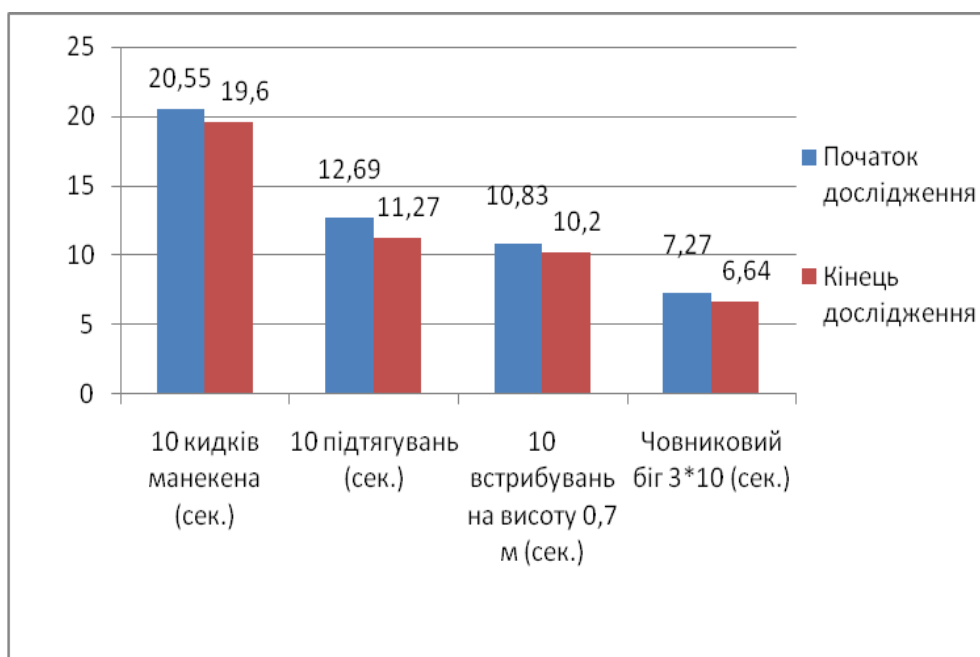


Рис. 1. Приріст показників швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи

Час виконання 10 підтягувань покращився в експериментальній групі на 19,38 %, а в контрольній на 4,2 %; час виконання тесту човниковий біг 3 * 10 м в експериментальній групі на 14,76 %, а в контрольній - на 4,4 %; час виконання 10 кидків манекена покращився в експериментальній групі на 7,28 %, а в контрольній - на 2,38 %; час виконання 10 вистрибувань на висоту 0,7 м покращився в експериментальній групі на 12,89 %, а в контрольній - на 4,31 %.

Найбільший приріст в експериментальній групі виявився в часі виконання 10 підтягувань на перекладині і склав 19,38 %.

У контрольній групі найбільший приріст виявився в часі виконання човникового бігу 3*10 м і склав 4,4 %.

Результати контрольних випробувань, проведених до початку і після закінчення експерименту, дозволили встановити, що відмінності в приростах виявилися статистично достовірними.

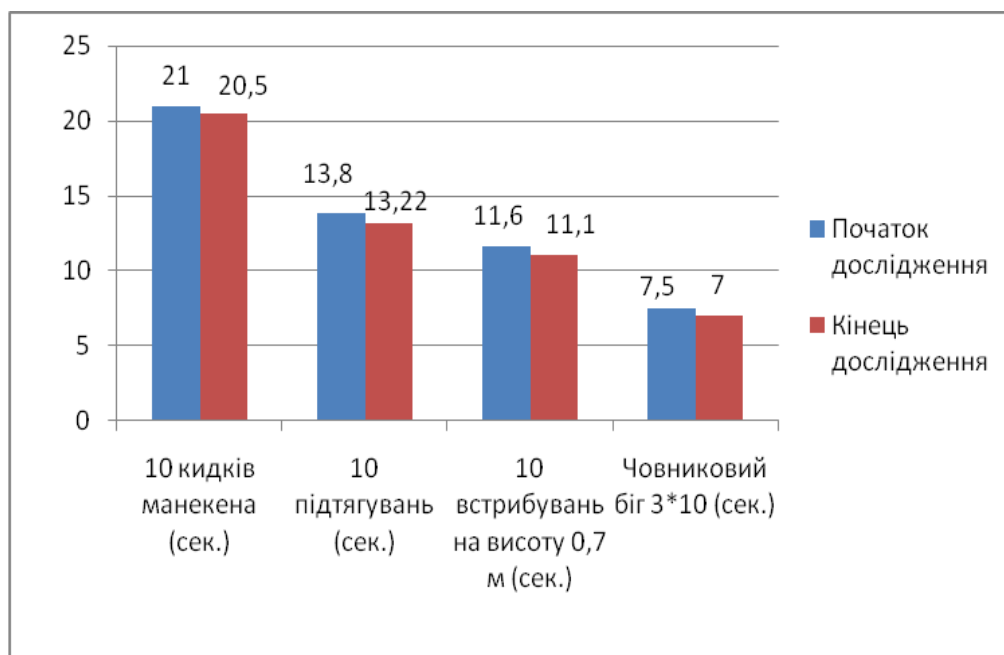


Рис. 2. Приріст показників швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів контрольної групи

За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що застосування концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє достовірно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 15-16 років. Слід зазначити, що планувати концентровану підготовку необхідно з урахуванням календаря змагань. Всі контрольні та головні змагання повинні доводитися на період максимальної реалізації відставленого тренувального ефекту.

Література:

- Акопян, А. О. (2004). «Общая физическая подготовка в видах спортивных единоборств». *Теория и практика физической культуры*, (11), 87-91.
- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Бавыкин, Е. А., & Коростелев, Е. Н. (2017). «Физическая подготовка в единоборствах». *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации* (pp. 152-155).
- Бойченко, Н. В., & Сушко, Ю. П. (2011). «Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, №2*, 47-50.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, 20-22.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.

- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С.Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Матвеев, Л. П. (2005). *Общая теория спорта и её прикладные аспекты*. Издательство «Лань», СПб.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник*. Олимпийская л-ра, К.
- Рябинин, С. П., & Шумилин, А. П. (2007). *Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах*. Учебное пособие, Красноярск.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.

Відомості про авторів:

Марандян Каро Нарович –

студент магістратури кафедри одноборств

E-mail: marandyan1997@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.12.2018 р.